

保健室だより



平成 30 年 3 月発行
大正大学 保健室

今月は、『健康診断』について特集します。定期健康診断は「学校保健安全法」に基づいて、全学年を対象に年 1 回実施しています。自分の健康を把握する為、また結核などの集団感染を予防する為に、必ず全員受診しましょう。健康診断結果は「健康記録」として保存し、自分の健康管理に役立てましょう。



健康診断の意義

1. 病気の早期発見・早期治療

病気の中には、初期にはほとんど症状がない為、検査をして初めて見つかるケースが少なくありません。例えば若い年代の**肺結核**という病気は、健康診断の**胸部 X 線検査**で見つかることが多いのです。

2. 病気の早期予防、生活習慣病の予防

例えば「喫煙」という生活習慣は、将来、がんや脳卒中、心筋梗塞など、多くの病気を引き起こすことがわかっています。「禁煙」という生活習慣の改善が、**将来の病気を予防**することに繋がります。

3. 自己の健康管理

自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を振り返るうえでも重要です。毎年のデータを比較し**健康管理**に役立てましょう。

4. 皆さんに起こっている「健康問題」を知ることができる

皆さんの健康診断結果から、大学の保健管理で「気を付けなければならないこと」など、**健康問題**が発見される場合があります。

本学で実施される健康診断の検査項目

- ❖ 身体計測（身長・体重）
- ❖ 視力検査
- ❖ 血圧測定
- ❖ 尿検査（蛋白・潜血・糖・ウロビリノーゲン）
- ❖ 胸部 X 線撮影（間接撮影）
- ❖ 内科診察（問診）



検査で何がわかるの

❖ 身体計測（身長・体重）

肥満、やせの程度を調べる検査です。BMI＝体重（kg）÷【身長（m）】²で計算され、18.5 以上 25.0 未満が「普通体重」と判定されます。特にBMIが16.5 未満や30.0 以上の人は、専門医に相談しましょう。

❖ 視力測定（裸眼視力・矯正視力）

主に近視や遠視、乱視といった屈折異常を調べる検査です。

❖ 血圧測定

心臓に溜まった血液は、心臓が収縮することで勢いよく血管へ送り出されます。このときの血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」といいます。そして、全身から戻ってきた血液で心臓が拡張したときの血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。基準値から外れた場合に考えられる病気は、高血圧症、動脈硬化症、心疾患、脳卒中などです。

❖ 尿検査

尿蛋白は、腎機能障害などを見つける手がかりになります。尿潜血は、尿中の肉眼では確認できない血液を検出する検査です。尿糖は、糖尿病などを見つける手がかりになります。ウロビリノーゲン陽性は肝臓障害、陰性は胆道閉塞などの病気が疑われます。

❖ 胸部 X 線撮影

肺や気管支などの呼吸器の他、心臓や縦隔、胸膜などの病変を調べることができます。



❖ 内科診察（問診）

眼、耳鼻咽喉器、皮膚、呼吸器、循環器、消化器、神経系について問診と診察を受けます。首を触って甲状腺が腫れていないか確認されます。胸部は、聴診器で呼吸音、心臓の脈拍と心音に異常がないかを診察されます。



3月の旬のレシピ ～ 春キャベツとツナのパスタ♪ ～

材料（2人分）：パスタ 200g、春キャベツ 1/4 個、ツナ缶 1 缶、にんにくチューブ 3cm 位、塩・コショウ少々、バター 10g、醤油適量、オリーブオイル

■ トッピングは、桜えび・ごま・海苔をお好みの量で

作り方：フライパンでパスタを茹でる。規定時間より 1 分短くタイマーをセットし、残り時間 30 秒前になったら、キャベツを入れる。タイマーが鳴ったらザルに上げる。同じフライパンにオリーブオイルを入れ、チューブのにんにく、ツナ缶を汁ごと入れてなじませる。取り出したパスタとキャベツ、塩・コショウ、バター、醤油を回し入れたら出来上がりです。

